

למה כדאי להתכונן מראש להנקה?

רוב הנשים ההרות העומדות לראשונה לפני הפיכתן לאמהות, מוצאות את עצמן מתמודדות עם תהיות רבות לגבי הלא נודע המחכה להן. בראש ובראשונה הכניסה להריון, ההריון עצמו והבדיקות במהלכו, חוסר הוודאות והדאגה לתקינותו של ההריון ובריאות העובר ואמו, הלידה המתקרבת, השאלות לגבי התינוק – למי הוא יהיה דומה? איזה אופי יהיה לו? התקווה שהכל יסתיים בקלות ובטוב וכולם יהיו בריאים ומאושרים.

וגם – האם אצליח להניק? האם ההנקה תהיה נעימה לי ולתינוק? איך אדע אני מניקה נכון והתינוק מקבל מספיק חלב? מה לעשות כדי שלא יגמר לי החלב? איך ההנקה יכולה להשתלב בחיים שלי, בשילוב עם העבודה, שעות הפנאי שלי ושאר עיסוקי?

רובנו שמענו על נשים שלא היה להן מספיק חלב מלכתחילה, או שנגמר להן החלב מוקדם מדי, ועל נשים שסבלו מפצעים וכאבים קשים, על כאלו שהתינוק שלהן לא עלה במשקל במידה מספקת ועל כאלו שמסיבות שונות פשוט לא הסתדרו עם כל עניין ההנקה. נשים רבות חושבות שכשלוך הנקה הנפוץ מאוד בסביבתנו אצל חברות ובנות משפחה הוא גזרת גורל שאין לנו יכולת להשפיע עליה.

חשוב לדעת שברוב המקרים ניתן למנוע את הקשיים אם האמהות יפעלו נכון כבר מהרגעים הראשונים, מיד לאחר הלידה. יש שתי סיבות עיקריות שגורמות לקשיים בהנקה ועלולות אף להביא לסיום של ההנקה טרם זמנה:

א. תפיסה לא נכונה של התינוק את השד.

ב. ניהול לא נכון של ההנקה.

כדאי מאוד ללמוד מראש איך עובד מנגנון יצור החלב. מה גורם לחלב להיווצר ומה גורם לו להשתחרר ולהגיע לפי התינוק. חשוב מאוד לדעת איך תינוק אמור לינוק, מה היא תפיסה נכונה של התינוק את השד ואיך ניתן לעזור לתינוק להתחבר נכון אל השד ולהישאר מחובר היטב לאורך כל ההנקה.

חשוב מאוד לדעת איך לנהל נכון את ההנקה – כמה זמן צריכה להימשך הנקה, איך נראה סדר יום של תינוק יונק (שונה לגמרי מזה של תינוק שאוכל מבקבוק), איך מתנהג תינוק שניזון מחלב אם בלבד ישירות מהשד ומה הסימנים העיקריים שבעזרתם ניתן לוודא שהוא אכן מקבל מספיק חלב.

בדף הבא יש מספר טיפים תמציתיים שמסבירים איך לנהוג בכל מה שקשור להנקה בימים הראשונים – מרגע הלידה ובבית היולדות אל תוך התקופה הראשונה בבית. טיפים אלה מעלים את הסיכוי לקיומה של הנקה מיטבית עבור האם המיניקה ועבור תינוקה.

איחולי לידה טובה ומעצימה, הנקה מוצלחת ורוב בריאות!

טיפים להנקה מוצלחת מוזל טוב! הנה זה מתחיל...

יומיים-שלושה הראשונים - בבית היולדות

מיד אחרי הלידה – רצוי מאוד להניק מיד לאחר יציאת התינוק מהרחם, אם האימא והתינוק חפצים בכך. כדאי לשים את התינוק על גוף האם (עור לעור) ולכסות היטב את שניכם. כדאי מאוד להקפיד על תפיסה נכונה כבר מההנקה הראשונה.

שהיה עם התינוק – רצוי מאוד להיות עם התינוק בבית מלא, להחזיק אותו הרבה על הידיים (רצוי אפילו עור לעור) ולהשתדל לא להגיע למצב של בכי וסטרט. **לתת לו לינוק ככל שירצה.**

מרגע הלידה עד גיל שעתיים – התינוקות ערניים ובדרך כלל מוכנים ומבקשים לינוק, אבל לא תמיד.

במהלך 48 השעות הראשונות – חלק מהתינוקות יהיו רגועים וחלק יבקשו לינוק פעמים רבות. רצוי בימים אלה לנסות ולהגיע לפחות ל 8 הנקות יפות ביממה. מספר גדול יותר של הנקות הוא כמובן מצוין ואף מומלץ. להשתדל להימנע ממתן מוצץ או בקבוק אם לא חייבים.

קולוסטרום - רצוי מאוד שכל תינוק יתחיל תוך 12 שעות לקבל קולוסטרום. ביום הלידה, הקיבה של הילוד קטנה מגודל האגרוף שלו. בימים הראשונים התזונה היא כ- 7 סמ"ק קולוסטרום לארוחה, והכמות גדלה בהדרגה. אם התינוק לא יונק בשלב זה, מומלץ לסחוט את הקולוסטרום ולתת חמש כפיות סחוטות מכל צד כל שעתיים. אפשר לשלב הנקה ישירות מהשד וכפיות סחוטות.

ירידה במשקל – ירידה קטנה במשקל הלידה היא נורמאלית. ירידה של יותר מ- 7% מחייבת בדיקה של מצב ההנקה.

היום השני-שלישי – שחרור הביתה

- כדאי לנסות לא להגיע למצב של גודש.
- ביום השחרור מבית היולדות – מומלץ לאפשר ליולדת לנוח ולהניק לפי דרישה, ולהשאיר את ההתרוצצויות למישהו אחר.

המלצות להקלה על גודש

- להניק הרבה ולוודא שהתפיסה של התינוק את השד טובה ונכונה.
- לשים קומפרסים קרים על השדיים בין ההנקות. לקחת משככי כאבים, רצוי "אדוויל/נורופן".
- במקרה הצורך, לסחוט מעט את השד עד להקלה, וכדי לאפשר לתינוק לתפוס את השד.
- **עלי כרוב** - במקרה הצורך, ולאחר התייעצות עם מדריכה/יועצת, לקחת עלה כרוב לבן, לעשות חור לפטמה, למולל אותו, ולהניח לחצי שעה כל שעתיים ולא יותר מ- 6 שעות סה"כ.

ניהול ההנקה בבית עד שההנקה מתבססת (בערך עד גיל 6 שבועות)

- לא להסתכל על השעון, ולהניק לפי דרישת התינוק כאשר הוא מגלה סימני רעב ומחפש את השד. לזכור שהנקה היא לא רק אוכל, היא מספקת הכל לתינוק וכאשר מספקים את רצונו, הוא יקבל מספיק חלב והגוף ימשיך וייצר מספיק חלב עבורו בהמשך הדרך.
- להניק מצד אחד עד שהתינוק משחרר את השד או נרדם, לנתק אותו בזהירות, אולי להרים לגרפס/להחליף חיתול ואז **תמיד להציע את הצד השני** – לאפשר לתינוק לינוק כמה שירצה מהצד השני, ולמרות שאולי לא ירצה כלל לינוק מהצד השני - **תמיד להציע!**
- **דפוס הנקה תקין** – בשונה מתינוק הניזון מתמ"ל בבקבוק ונוטה לאכול בזמנים קבועים, ולעשות באופן קבוע הפסקות די גדולות בין ארוחה לארוחה - היממה של התינוק היונק מתחלקת ל"זמני הנקה" ו"זמני מנוחה/שינה". "זמנים" אלה מתרחשים לרוב בשעות לא קבועות ביממה. ב"זמן הנקה" היונק יכול לבקש לינוק מספר פעמים שוב ושוב גם אחרי הפסקה קצרה במעין "צַבֵר הנקות". **אם כל המדדים תקינים**, כנראה שהוא מקבל חלב די צורכו ואין צורך לדאוג שמא הוא רעב.

• מדדים להנקה תקינה ומוצלחת:

1. **מספר חיתולים מלוכלכים ביממה (החל מגיל 4 ימים):**
4-5 פעמים ומעלה חיתולים עם קקי ביממה.
ו/או 6 פעמים ומעלה חיתולים עם פיפי ביממה.
2. **משקל** – התינוק צריך לעבור את משקל הלידה שלו תוך לא יותר משבועיים ולעלות בממוצע לכל הפחות כ 150 גרם בשבוע. כמובן שעליה גבוהה מכך טובה גם היא.
3. **מצב כללי של התינוק** – האם הוא רגוע? נראה מרוצה עם תום ההנקות? לא אפאטי?
4. **מצב הפטמות*** – בהנקה תקינה, האם המניקה לא סובלת מפצעים או כאבים בפטמות בזמן ההנקה.

***טיפול בפטמות פצועות** - במקרה של פצעים או סדקים, ניתן למרוח על הפטמות משחות "פיורלאן" של חברת מדלה או משחת "לאנסינו". חשוב לדעת שברוב המקרים מריחת משחה לא מספיקה, **ריפוי הפצעים יתאפשר רק כאשר תתוקן תפיסת התינוק את השד.**

אם כל המדדים תקינים, סימן שהתינוק כנראה מקבל מספיק חלב, ומעביר לגוף איתותים מספיקים לבניית משק חלב יציב. אם אחד או יותר מהמדדים לא תקינים, מומלץ להתייעץ בהקדם האפשרי עם גורם מקצועי בתחום ההנקה (יועצת או מדריכת הנקה).

קפיצות גדילה – צפויות לקרות בערך סביב גילאי 3 ו 6 שבועות ו 3 ו 6 חודשים או בכל דפוס כזה או אחר (לא תמיד חשים בהן במובהק). בימים אלה רצוי להניק הרבה ולקבל עזרה ולא להתפתות לתת תוספות בבקבוק כדי לאפשר לגוף להעלות את כמות החלב בהתאם לצרכי התינוק – כל זאת בתנאי שמשקל התינוק תקין וההנקה מתנהלת כראוי.

- **תרופות והנקה** – בניגוד למה שרבים חושבים (גם אנשי מקצוע בתחום הרפואה), רוב התרופות כיום מותרות בשימוש בהנקה. הסמכות העליונה כדי לקבוע מה מותר ומה אסור בעניין זה, הוא מרכז טרטלוגי שמתמחה בנושא של תרופות בהנקה ובהריון. בכל מקרה של צורך בשימוש בכל תרופה שהיא במהלך ההנקה מהרגע הראשון ועד הגמילה, ובמיוחד כשהמניקה מקבלת הוראה להפסיק להניק באופן מוחלט או זמני, מומלץ מאוד להתקשר ולברר ספציפית לגבי כל תרופה.

המרכז הטרטלוגי בבי"ח בילינסון בניהול פרופ' מרלוב : 03-9376911
למקרים דחופים – מרכז הרעלות רמב"ם (24 שעות ביממה) : 04-8541900

- **במקרה שיש צורך ביועצת הנקה שהיא גם רופאה** - ניתן לפנות למרכז הרפואי להנקה במושב אודים, לד"ר מירי ליבוביץ' שהיא רופאת משפחה ויועצת הנקה מוסמכת. הכוונה למקרים של חוסר עליה מספקת במשקל, חשד לפטריה בפטמה ו/או בפה התינוק, פצעים וכאבים קשים במיוחד בפטמה ו/או בשד שדורשים טיפול תרופתי שמצריך מרשם רופא, כל מקרה שמערב סוגיות הנקה עם סוגיות בריאות של הילד או של האמא. הטיפול ניתן באופן פרטי ואך ורק במרפאה באודים עצמה, ללא ביקורי בית. טלפון : 09-8858256
- **שאיבת חלב** – כעקרון לא מומלץ להתחיל לשאוב ולתת בקבוק בכלל עד שההנקה מתבססת, כשהתינוק מגיע בערך לגיל חודש וחצי. אך לפעמים יש צורך לשאוב גם לפני כן, מסיבות שונות.
- **בבית היולדות** – במקרה שהתינוק לא יונק ישירות מהשד, ניתן להאכיל אותו ביומיים הראשונים בכפיות של קולוסטרום. תינוק שלא יתחיל לינוק אחרי 48 שעות מומלץ לאמו להתחיל לשאוב, ורצוי מאוד במשאבה ברמת בית חולים, ולא משאבות ביתיות וידניות או חשמליות.
- **שאיבת חלב לצורך הגברת יצור החלב**, או לצורך של האכלה בלעדית בחלב שאוב – מומלץ להשתמש במשאבות ברמת בי"ח, משאבות יקרות שלא ניתן לקנות אלא לשכור על בסיס יומי – חודשי. ניתן לשכור ב"יד שרה", או במקומות פרטיים כמו דרך יועצות הנקה, דיאדה בת"א, מרכז מ.ש.ש בשיכון דן וכו'.
- **חישוב מנת חלב אם בבקבוק (עד משקל 6.5 קילו) -**
משקל נוכחי של התינוק $cc\ 150\ X$ = כמות ליממה שלמה. לחלק ל 8 = מנה אחת.
ממשקל של 6.5 קילו ומעלה, מנה אחת של חלב היא בכמות של בין 100 ל 150 cc.

בהצלחה,
גלית לירון